

# VU Research Portal

## Stress bij collegegeven

Houtman, I.L.D.; Bakker, F.C.

### ***published in***

Onderzoek van Onderwijs  
1990

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Houtman, I. L. D., & Bakker, F. C. (1990). Stress bij collegegeven. *Onderzoek van Onderwijs*, 19(11), 58-59.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

# Stress bij college geven

I.L.D. Houtman en F.C. Bakker

**Stress in het onderwijs is een actueel onderwerp. Het wordt veelal in verband gebracht met overbelasting, slecht functioneren en gezondheidsproblemen van docenten. Ook collegegeven wordt in het algemeen ervaren als een behoorlijk stressvolle aangelegenheid. Natuurlijk, naarmate je het vaker doet wen je er wel aan en is het minder bedreigend. Niettemin verschillen individuen aanzienlijk in de mate van ervaren stress en in de effectiviteit van de aanpassing. Dat geldt niet alleen voor aankomend docenten maar ook voor docenten met zo'n tien jaar leservaring.**

## Stress

Stress is een toestand die ontstaat wanneer iemand niet in staat is, of zich niet in staat acht om aan de hem of haar gestelde eisen te voldoen. Wanneer iemand bij herhaalde confrontatie met de veroorzaker van stress (de stressor) zich niet of onvoldoende aanpast zullen er op de lange termijn gezondheidsproblemen ontstaan. De mate van aanpassing aan de stressor (coping of stresshantering), wordt enerzijds bepaald door kenmerken van de persoon, zoals algemene weerstand, fysieke conditie of fitheid, persoonlijkheid, vaardigheden en bekwaamheden, en anderzijds door specifiek op reductie van de invloed van de stressor gerichte activiteiten, ook wel copinggedrag genoemd. In de stressliteratuur komen verschillende persoonskenmerken naar voren die samenhangen met stressreacties in situaties waarin sociale interacties plaatsvinden zoals bijvoorbeeld ook het geval is in lesgeefsituaties. Personen met een betere fysieke conditie vertonen in vergelijking tot minder fitte personen geringere lichamelijke stressreacties (Crew en Landers, 1987). Onduidelijk is of dit effect een gevolg is van de betere fysieke conditie of dat die conditie tot een groter zelfvertrouwen of positiever zelfbeeld leidt en dat die verantwoordelijk zijn voor de geringere lichamelijke stressreacties. Personen die in de regel (sociaal) angstig of neurotisch op bedreigende situaties reageren, vertonen vooral in situaties waarin ze zichzelf aan anderen moeten presenteren en gezichtsverlies kunnen lijden een relatief hoge subjectieve angstreactie, en wellicht ook een hoge lichamelijke stressreactie. Extraverten zijn, in tegenstelling tot hun tegenpolen, de introverten, in het algemeen minder reactief wanneer ze geconfronteerd

worden met stressoren (Eysenck, 1967).

Een kenmerk dat een gezondheidsrisico voor hart- en vaatziekten inhoudt is het Type-A gedrag. A-types vertonen vaak een zeer grote, soms krampachtige, betrokkenheid bij hun werk en een grote mate van gehaastheid en wedijver (geldings- of competitiedrang) bij de uitvoering van hun (beroeps)activiteiten. Personen die dit gedrag vertonen blijken te worden gekenmerkt door een verhoogde lichamelijke reactiviteit op of vertraagd lichamelijk herstel na een uitdagende, potentieel stressvolle taak (Harbin, 1989).

Tenslotte worden ook min of meer stabiele wijzen van omgaan met stress onderscheiden, de zogenaamde copingstijlen. Zo kunnen personen – ongeacht de specifieke aard van het probleem of de situatie – bijvoorbeeld de neiging hebben om als problematisch ervaren situaties te vermijden of te ontkennen of juist te willen aanpakken (Schreurs, e.a., 1988).

In dit artikel wordt ingegaan op de stress van collegegeven in het HBO. Allereerst gaat het artikel over de resultaten van een onderzoek waarin stressreacties tijdens het collegegeven werden gemeten bij aankomende HBO-docenten, aan het begin en aan het eind van hun schoolpracticumstage, en bij HBO-docenten met zo'n tien jaar ervaring<sup>1</sup>. Volgens worden de onderzoeksresultaten, tesamen met beschikbare literatuur, in een wat breder kader bediscussieerd.

## Stress bij aankomende docenten

Bij 52 studenten (27 vrouwen en 25 mannen) van de Faculteit der Bewegingswetenschappen die in het laatste jaar van hun studie deelnamen aan een eerstegraads docentenopleiding voor het HBO, zijn metingen-

verricht voorafgaand aan, tijdens en na afloop van door hen gegeven gestandaardiseerde hoorcolleges. Deze hoorcolleges werden aan het begin en aan het eind van een circa drie maanden durende schoolpracticumstage gegeven. De metingen betroffen zowel de hartfrequentie die continu werd geregistreerd, als subjectief ervaren angst. Beide geven een indicatie van de mate waarin stress wordt ervaren. De afnames van deze reacties aan het eind van de stage zeggen iets over de mate waarin men aangepast is aan de stress van het collegegeven. Ook is cortisol gemeten. Cortisol is een hormoon dat relatief eenvoudig in speeksel kan worden bepaald. Een grotere cortisolreactie wordt geassocieerd met een geringere controle over de betreffende situatie en intensere negatieve gevoelens.

## Persoonskenmerken en de stressreacties

Uit het onderzoek bleek dat de verschillen in de stressreacties redelijk consistent konden worden verklaard met behulp van de gemeten persoonskenmerken. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen. Bij mannen vormt fitheid de belangrijkste eigenschap ter verklaring van verschillen in de hartfrequentiereactie voorafgaand aan, en aan het begin van het college. Fitte mannen vertonen een minder sterke hartfrequentiestijging dan hun minder fitte collega's.

Bij vrouwen is extraversie de belangrijkste eigenschap voor de mate waarin de hartfrequentie voorafgaand aan en tijdens het collegegeven verhoogd is. Extraverte vrouwen reageren minder sterk dan introverte. De mate waarin de persoonskenmerken samenhangen met de hartfrequentiereacties was aan het eind van de stage ongeveer tweemaal zo sterk als aan het begin van de stage. Dit is opmerkelijk, aangezien alle stressreacties aan het eind van de stage significant geringer waren vergeleken met die aan het begin van de stage.

Verschillen in de cortisolreactie hingen voornamelijk samen met de copingstijlen en worden in geringere mate dan de hartfrequentiereactie door persoonskenmerken verklaard. Ook hier is de mate waarin deze verschillen worden verklaard het grootst aan het eind van de stage. Naarmate men meer geneigd is actief problemen aan te pakken en op te lossen, en meer steun zoekt, des te

geringer is de cortisolreactie en des te groter de aanpassing aan het collegegeven. De gerapporteerde angstscores hingen vooral met (sociale) angstkenmerken van de aankomende docenten samen.

### Stress bij ervaren docenten

Metingen zoals hierboven beschreven zijn eveneens uitgevoerd bij 19 docenten met gemiddeld tien jaar leservaring op het HBO. Het gaat hier om een kleine, selecte groep mannelijke docenten, alle werkzaam op de HBO-instellingen waarop de aankomende docenten stage liepen. Een opvallend resultaat was dat géén van de drie reacties, gemeten bij deze docenten voorafgaand aan, tijdens en na afloop van het collegegeven significant verschilde van de reacties van de aankomende mannelijke docenten na afloop van de drie maanden durende stage. De verschillen in de reacties van deze ervaren docenten konden echter niet, of niet meer, worden verklaard door de persoonskenmerken. Vergelijken met normgegevens bleek de groep ervaren docenten zeer fit, scoorde hoog op de copingstijlen van sociale steun zoeken en het uitdrukken van emoties zoals boosheid of woede, en scoorde zeer laag op het kenmerk van sociale angst. Drie van deze vier kenmerken waren nu juist kenmerken die bij de aankomende mannelijke docenten een goede aanpassing aan de stress van het collegegeven voorspelden. Dit resultaat suggereert dat er zelfselectie is opgetreden. Aankomende docenten die zich – zelfs na de stageperiode – tijdens het collegegeven nog in sterke mate belast voelen, gaan niet het beroep in of gaan er snel uit. Uiteraard moet bij deze suggestie de kanttekening worden geplaatst dat hij niet gebaseerd is op een longitudinale vergelijking.

### Implicaties voor de praktijk

#### Praktijkervaring

Een belangrijk deel van de individuele verschillen in stressreacties bij de aankomende docenten kon worden verklaard door stabiele persoonskenmerken, vooral na enige ervaring met de taak: oefening baart verschil. De onderzoeksresultaten suggereren daarnaast dat diegenen die zich relatief slecht aanpassen aan de stress van het collegegeven niet het beroep ingaan of er niet lang in blijven. Hoewel deze tweede conclusie met de nodige terughoudendheid wordt getrokken is hij zeer plausibel. Beide conclusies benadrukken het belang van een initiële docentenopleiding voor HBO-docenten waarin docenten de kans krijgen zichzelf in de lesgeefsituatie uit te testen. Het feit dat de reacties van de aankomende docenten na slechts

circa drie maanden stage (op een opleiding van circa vijf maanden) reeds vergelijkbaar waren met die van ervaren docenten suggereert dat de duur van zo'n opleiding niet lang hoeft te zijn.

#### Specifieke training, gericht op problemen

Het resultaat dat de copingstijlen 'actief probleem aanpakken' en 'sociale steun zoeken' (deze laatste vooral bij mannen) samenhangen met een goede aanpassing aan de stress van het collegegeven geeft aan dat bij het opleiden van docenten expliciete aandacht hiervoor zeer nuttig is. Hoewel er vanuit de recente onderwijskundige literatuur veel aandacht is voor de door docenten ervaren problemen en hiermee gepaard gaande stress, beperkt deze zich voornamelijk tot het basis- en voortgezet onderwijs. Uit een exploratieve studie bij HBO-docenten bleek echter dat deze docenten andere problemen als belangrijk ervaren. Ordeproblemen bleken in het HBO niet hoog te scoren, maar tijdgebrek, vakdidactische aspecten, en het voorbereiden van lessen/colleges daarentegen wel (Van Brunshot, 1986). Het beter leren hanteren van vakdidactische problemen die specifiek in bijvoorbeeld de lesgeef/collegegeefsituatie kunnen optreden, zoals het afstemmen van vakinhoud op beginniveau van studenten of vakinhoudelijke kennis interessant maken voor de HBO-student, blijkt een nuttige taak voor de docentenopleiding.

#### Aspecifieke training

Dat enkele algemene persoonskenmerken eveneens samenhangen met individuele verschillen in de stressreacties doet tevens de vraag rijzen of meer aspecifieke training van nut kan zijn, zoals bijvoorbeeld fysieke training ter verhoging van de fitheid, ontspanningstraining of andere technieken om angstgevoelens en andere emoties te beïnvloeden. Op basis van een overzicht van relevante literatuur kan worden geconcludeerd dat dit soort aspecifieke trainingen geen effect lijkt te hebben op de lichamelijke stressreacties, maar wel op de psychologische stressreacties en op het subjectieve welbevinden (Houtman, 1990).

#### Werkstress en de stress van collegegeven

Het is overigens opmerkelijk dat de oudere docenten nog steeds aanzienlijke stressreacties laten zien. De 'geselecteerdheid' van de ervaren docenten maakt hen juist tot een 'weerbare' groep wanneer het gaat om stressreacties op collegegeven, en oudere personen reageren in het algemeen op standaard stresstaken lichamelijk minder sterk

dan jongeren. Een verklaring zou kunnen zijn dat de gemeten reacties vooral de fysieke en nauwelijks de psychologische belasting weergeven. Tegen deze interpretatie pleiten echter de aanzienlijke reacties die reeds 15 minuten voorafgaand aan het collegegeven worden gemeten, wanneer de docenten nog zitten en een vragenlijst invullen. Omdat de ervaren docenten 'aangepaste collegegevers' zijn zouden de gemeten reacties wel eens samen kunnen hangen met andere psychologisch belastende factoren van de arbeidssituatie (aspecten van arbeidsinhoud, arbeidsomstandigheden, arbeidsverhoudingen, arbeidsvoorwaarden en hun mogelijkheid om er iets aan te doen; Kompier en Marcellissen, 1990). We moeten het dan echter niet meer hebben over de 'stress van het collegegeven' maar over 'werkstress van HBO-docenten'. Over de relatie van deze factoren met reactiviteit tijdens hun werk valt evenwel weinig te zeggen. Enkele recente onderzoeksresultaten wijzen er op dat werknemers met veel (werk)stress een grotere lichamelijke reactiviteit of een geringer herstel op stresstaken vertonen dan werknemers met weinig (werk)stress.

Irene Houtman is wetenschappelijk onderzoeker, per 1 juli 1990 verbonden aan het Nederlands Instituut voor Praeventieve Gezondheidszorg/TNO te Leiden. Frank Bakker is universitair hoofddocent aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen, Vakgroep Psychologie/Docentenopleiding, Amsterdam.

<sup>1</sup> Dit onderzoek werd gesubsidieerd door SVO (proj.nr. 6624), en is beschreven in het proefschrift van Irene Houtman (1990).

#### Literatuur

- Brunshot, R. A. M. (1986). HBO-docenten hebben andere beginnersproblemen dan VO-docenten. In: Brinke, J. S. ten, Rodenburg-Smit, J. C., Stakenborg, J. H. J. & Wubbels, Th. (red) *Nieuwe trends in onderwijs, opleiding en beleid* -verslag van het VULON-congres 1985. 's-Gravenhage: SVO/VULON, 108-114.
- Crews, D. J. & Landers, D. M. (1987). A meta-analysis review of aerobic fitness and reactivity to psychosocial stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(5), S114-S120.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publ.
- Harbin, T. J. (1989). The relationship between the Type A behavior Pattern and physiological responsiveness: a quantitative review. *Psychophysiology*, 26(1), 110-119.
- Houtman, I. L. D. (1990). *Stress and coping in lecturing*. Academisch proefschrift. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Kompier, M. A. J. & Marcelisse, F. H. G. (1990). *Handboek Werkstress*. Amsterdam: NIA.
- Schreurs, P. J. G., Willige, G. v. d., Tellegen, B. & Brosschot, J. F. (1988). *De Utrechtse Coping-lijst-handleiding*. Lisse: Swets & Zeitlinger.